

## Autosvezzamento, se ne parla a Fa' la cosa giusta

**Pubblicato:** Giovedì 28 Febbraio 2019



Nonostante l'apertura dell'[Associazione nazionale pediatri](#) e oltre 50 anni di indagini e ricerche, in Italia l'**autosvezzamento** per molti è ancora un tabù. Per fare luce e chiarezza **“Fa' la cosa giusta”** dedica all'argomento un intero pomeriggio, con due appuntamenti **domenica 10 marzo** in compagnia di **Lucio Piermarini**, pediatra autore del libro “Io mi svezzo da solo”.

La fiera “family friendly” dedicata alla promozione di stili di vita sostenibili sarà a Milano dal 8 al 10 marzo, con una serie di eventi, stand, incontri e laboratori dedicati ai bambini e ai loro genitori, con un vero e proprio focus sull'alimentazione dei bambini, tema cui le mamme e i papà prestano sempre maggiore attenzione, bombardati da una serie di informazioni e messaggi pubblicitari, a volte fuorvianti.

Sala Alda Merini, dalle ore 15.30 alle 16.30

“AUTOSVEZZAMENTO, MINIMO IMPATTO MASSIMA SODDISFAZIONE”

Il pediatra incontrerà i genitori per chiarire le **poche e semplici regole** che tutta la famiglia deve condividere per offrire al neonato **un'alimentazione corretta dal punto di vista nutrizionale e culturale, a partire dalla dieta di casa** che deve essere sana ed equilibrata, capace quindi di soddisfare i fabbisogni energetici, fornire sostanze protettive per l'organismo e minimizzare l'esposizione a contaminanti chimici e microbiologici. Meglio se con attenzione alla sostenibilità e al minor impatto ambientale.

Durante l'incontro Piermarini spiegherà cosa si intende per “autosvezzamento” e perché il baby food è una scelta costosa e priva di reali benefici.

Stand editore Uppa (Un pediatra per amico), dalle ore 17 alle 18

“IO MI SVEZZO DA SOLO”, presentazione del libro

“L'Alimentazione complementare a richiesta, o autosvezzamento, è una pratica semplice e allo stesso tempo rivoluzionaria che ha rimesso il bambino al centro dei suoi bisogni alimentari, ponendo in discussione i più diffusi dogmi sull'introduzione dei cibi solidi”, si legge nella presentazione.

L'incontro si concentrerà sulla riconquista del ruolo educativo del genitore, anche in campo alimentare, sottolineando come la scelta dell'autosvezzamento si un'opportunità per rivedere e migliorare le scelte alimentari di tutta la famiglia. **Saranno inoltre presentati i risultati delle ultime ricerche mediche in materia** per capire come schemi, scalette e quantità precostituite possano essere validamente sostituite dalla capacità dei bambini di autoregolarsi in un contesto alimentare corretto, affidandosi a genitori in grado di comprendere i segnali e i tempi di maturazione di ogni bebè.

**Fa' la cosa giusta**, a Fiera Milano city (Viale Scarampo angolo via Bartolomeo Colleoni, metro Portello), dal 8 al 10 marzo.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)